

# IL SENTIERO DELLA PACE

*del venerabile Ajahn Chah*

© Ass. Santacittarama, 2002. Tutti i diritti sono riservati.

SOLTANTO PER DISTRIBUZIONE GRATUITA.

Traduzione di Silvana Ziviani.

Brani estratti da un discorso del Venerabile Ajahn Chah indirizzato ai monaci e ai novizi.

POSSIAMO DIRE CHE IL RETTO SENTIERO DELLA PACE, il sentiero che il Buddha ha scoperto e ci ha indicato, che conduce alla pace della mente, alla purezza e alla realizzazione delle qualità di un *samana*, è formato da *sila* (freno morale), *samadhi* (concentrazione) e *pañña* (saggezza). E' una strada valida per tutti. Infatti i discepoli del Buddha che divennero illuminati, all'inizio erano delle persone ordinarie, come tutti noi. Anche il Buddha all'inizio era uno come noi. Praticarono e dall'opacità fecero emergere la luce, dalla rozzezza la bellezza e dalle cose vane e inutili grandi benefici per tutti.

*Sila*, *samadhi* e *pañña* sono i nomi dati a tre diversi aspetti della pratica. Praticando *sila*, *samadhi* e *pañña*, in effetti, praticate con voi stessi. La giusta *sila* esiste qui in questo momento, il giusto *samadhi* è qui. Perché? Perché il vostro corpo è qui! La pratica di *sila* riguarda il corpo intero. Quindi, siccome il vostro corpo è qui, le mani, le gambe sono qui, è qui che praticate *sila*.

Un conto è tenere a mente tutta la lista dei comportamenti sbagliati da evitare, così come elencata nei libri, un altro conto è capire che le potenzialità che questi atteggiamenti hanno di crescere, risiede in voi. Praticare la disciplina morale vuol dire stare attenti ad evitare certe azioni, come uccidere, rubare ed avere una condotta sessuale scorretta. Il Buddha ci ha insegnato a prenderci cura di *tutte* le nostre azioni, anche delle più semplici.

Forse nel passato avete ucciso degli animali o degli insetti schiacciandoli o non siete stati troppo attenti nel parlare: il parlare

sbagliato si ha quando si mente o si esagera la verità, mentre parlare in modo grossolano vuol dire essere aggressivi e offensivi verso gli altri, dicendo in continuazione 'imbroglione', 'idiota' e così via. Il parlare frivolo si ha quando i discorsi sono solo chiacchiere inutili, senza senso, sconclusionati, che vanno avanti senza voler dire niente. Ci siamo lasciati andare tutti qualche volta a questo genere di discorsi a ruota libera, quindi praticare *sila* significa sorvegliare se stessi, sorvegliare le proprie azioni e le proprie parole.

Ma chi sorveglia? Chi si prende la responsabilità delle vostre azioni? Quando vi appropriate di qualcosa che non vi appartiene, chi è consapevole di quell'azione? E' la mano? Questo è il punto su cui dovete sviluppare la consapevolezza. Chi sa che state per mentire, giurare o dire qualcosa di frivolo? Consapevole di ciò che dice è la bocca, o è colui che conosce il significato delle parole? Contemplate: 'colui che conosce', chiunque sia, deve prendersi la responsabilità della vostra *sila*. Portate questa consapevolezza a sorvegliare le vostre azioni e le parole. Per praticare *sila*, usate quella parte della mente che dirige le vostre azioni e che vi porta ad agire bene o male, a cacciare il furfante e a trasformarlo in uno sceriffo. Tenete ferma la mente capricciosa e portatela a servire e a prendersi la responsabilità di tutte le vostre azioni e parole. Osservate ciò e contemplatelo. Il Buddha ci ha esortato ad essere consapevoli delle nostre azioni. Chi è consapevole? Il corpo non ne sa niente; sa solo stare in piedi, camminare e cose del genere. Per poter fare qualsiasi cosa deve aspettare che qualcuno glielo ordini. La stessa cose vale per le mani, per la bocca.

La pratica comporta che si instauri *sati* - cioè la consapevolezza - in 'colui che conosce'. 'Colui che conosce' è quell'intenzione della mente che prima ci portava ad uccidere esseri viventi, a rubare le cose altrui e a indulgere a una sessualità scorretta, a mentire, a calunniare, a parlare in modo sciocco e frivolo, a comportarci nei modi più sfrenati. E' 'colui che conosce' che ci ha spinto a parlare; esso esiste *nella* mente. Focalizzate la consapevolezza (*sati*) - questa costante riflessione

consapevole - su 'colui che conosce'. Lasciate che la conoscenza si prenda cura della vostra pratica.

Usate *sati*, la consapevolezza, per mantenere la mente riflessiva, concentrata nel momento presente, ottenendo così la calma mentale. Fate che la mente badi a se stessa, e che lo faccia bene.

Mantenere *sila* - o in altre parole, prendersi cura delle azioni e delle parole - non è poi una cosa così difficile, se la mente sa badare a se stessa. Siate sempre consapevoli, ogni momento e in ogni postura: sdraiati, in piedi, camminando e seduti. Prima di compiere qualsiasi azione, prima di parlare o di impegnarvi in una conversazione, stabilite la consapevolezza, *sati*; dovete essere raccolti, prima di fare qualsiasi cosa. Non importa quello che direte, l'importante è raccogliersi nella mente. Esercitatevi fino a diventare molto abili. Praticate, in modo da essere sempre al corrente di ciò che capita nella mente; praticate fino a quando la consapevolezza diventi così naturale da essere presente ancora prima di agire o di parlare. E' questo il modo per stabilire la consapevolezza nel cuore. E' con 'colui che conosce' che sorvegliate voi stessi, perché tutte le azioni vengono da lui. E' qui che hanno origine le intenzioni che produrranno l'azione ed è per questo che la pratica non avrà successo se fate svolgere questo compito a qualcun altro.

Le vostre parole e le vostre azioni, sempre tenute a bada, diventeranno aggraziate e piacevoli sia all'occhio che all'orecchio, mentre voi stessi, sarete perfettamente a vostro agio all'interno di questa disciplina. Se praticate la consapevolezza e il controllo fino a renderli atteggiamenti naturali, la mente diventerà ferma e risoluta nella pratica di *sila*. Farà costantemente attenzione alla pratica, riuscendo così a concentrarsi completamente. In altre parole, la pratica basata sul controllo e la disciplina, in cui vi prendete costantemente cura delle azioni e delle parole, in cui siete completamente responsabili del comportamento esteriore che avete, si chiama *sila*, mentre *samadhi* è caratterizzato dalla saldezza della consapevolezza, a sua volta derivato dalla ferma concentrazione nella pratica di *sila*. Queste sono le

caratteristiche di *samadhi*, come fattore esterno della pratica. Ma vi è un lato più profondo e interiore.

Una volta che la mente sia concentrata nella pratica e che *sila* e *samadhi* si siano stabilizzati, sarete in grado di investigare e riflettere su ciò che è salutare e ciò che non lo è, chiedendo a voi stessi "questo è giusto? O non è giusto?", man mano che sperimentate i vari contenuti mentali. Quando la mente entra in contatto con cose visive, con suoni, odori, gusti, con sensazioni tattili o con idee, 'colui che conosce' apparirà e stabilirà la consapevolezza del piacere e dispiacere, della felicità e della sofferenza, e di tutti gli oggetti mentali che si vanno sperimentando. Riuscirete finalmente a 'vedere' chiaramente e osserverete un'infinità di cose diverse.

Se siete consapevoli, vedrete i vari oggetti che passano nella mente e la reazione che accompagna l'esperienza di essi. 'Colui che conosce' li prenderà automaticamente come oggetti di contemplazione. Quando la mente è vigile e la consapevolezza ferma e stabile, noterete facilmente le reazioni che si manifestano per mezzo del corpo, della parola o della mente, man mano che si sperimentano questi oggetti mentali. Tale aspetto della mente che identifica e seleziona il buono dal cattivo, il giusto dallo sbagliato, in mezzo agli oggetti mentali che rientrano nel campo della consapevolezza, è *pañña*, una *pañña* allo stadio iniziale, che maturerà con l'avanzare della pratica. Tutti questi vari aspetti della pratica sorgono dall'interno della mente. Il Buddha si riferì a queste caratteristiche chiamandole *sila*, *samadhi* e *pañña*.

*Continuando la pratica, vedrete sorgere nella mente altri attaccamenti e illusioni. Questo significa che ora state attaccandovi a ciò che è buono e sano. Diventate timorosi di ogni caduta o errore della mente, temendo che il samadhi ne risenta. Nello stesso tempo cominciate ad essere diligenti nella pratica, ad amarla e a coltivarla, lavorandovi con grande energia.*

*Continuate a praticare così il più a lungo possibile, fino a quando forse raggiungerete il punto in cui non farete altro che giudicare e trovare errori in chiunque incontrate, ovunque andiate. Reagite continuamente con attrazione o avversione al mondo che vi circonda, diventando sempre più incerti sulla*

*correttezza di ciò che fate. E' come se foste ossessionati dalla pratica. Ma non preoccupatevi; a questo punto è meglio praticare troppo che troppo poco. Praticate molto e dedicatevi a sorvegliare il corpo, la parola e la mente. Di questo esercizio non ne farete mai abbastanza. Tenetevi ancorati agli oggetti mentali rappresentati dalla consapevolezza e dal controllo sul corpo, sulla parola e sulla mente, e dalla discriminazione tra giusto e sbagliato. In questo modo svilupperete sempre più la concentrazione e rimanendo costantemente e fermamente ancorati a questo modo di praticare, la mente diventerà essa stessa sila, samadhi e pañña, le caratteristiche della pratica come descritte negli insegnamenti tradizionali.*

*Man mano che continuate a sviluppare la pratica, queste differenti caratteristiche e qualità, si perfezioneranno nella mente. Tuttavia la pratica di sila, samadhi e pañña, a questo livello non è sufficiente per produrre i fattori di jhana (assorbimento meditativo) - la pratica è ancora troppo grossolana. Eppure la mente è abbastanza raffinata (sempre relativamente alla grossolanità di base!). E tale appare a una normale persona non illuminata, che non abbia curato troppo la propria mente e che non abbia praticato la meditazione e la consapevolezza.*

*A questo livello si può sentire un certo senso di soddisfazione per riuscire a praticare al massimo delle proprie possibilità e lo vedrete da soli. E' qualcosa che solo il praticante può sperimentare all'interno della propria mente. E se questo avviene, potete ritenervi già sulla giusta via. State camminando solo all'inizio del sentiero - ai livelli più elementari - ma, per certi versi, questi sono gli stadi più difficili. State praticando sila, samadhi e pañña e dovete continuare a praticarli sempre tutti e tre, poiché se ne manca anche solo uno, la pratica non si svilupperà in modo corretto. Più cresce sila, più solida e concentrata diviene la mente. Più la mente è stabile più consistente diventa pañña, e così via; ogni parte della pratica sostiene e si collega all'altra.*

*Man mano che approfondite e raffinate la pratica, sila, samadhi e pañña matureranno insieme sgorgando dalla stessa fonte, come infatti si sono raffinate sbizzandosi dallo stesso materiale grezzo. In altre parole, il Sentiero ha inizi grossolani, ma raffinando ed esercitando la mente con la meditazione e la riflessione, tutto diventa via via più raffinato.*

*Quando la mente è più raffinata, la pratica della consapevolezza si focalizza meglio, poiché è concentrata su un'area più ristretta. Anzi, la pratica diventa molto più facile, quando la mente si concentra sempre di più su se stessa. Ormai non fate più grossi sbagli, ormai, quando la mente è presa in qualche problema, quando sorgono dubbi se è giusto o no agire o dire certe cose, semplicemente fermate la proliferazione mentale e, intensificando gli sforzi nella pratica, continuate a volgere l'attenzione sempre più in profondità in voi stessi. Così la pratica del samadhi diverrà vieppiù ferma e concentrata, mentre la pratica di pañña si rafforza, permettendo di vedere le cose più chiaramente e più naturalmente.*

*Il risultato è che potrete vedere la mente e i suoi oggetti nitidamente, senza dover fare distinzione fra mente, corpo e parola. Continuando a volgere l'attenzione all'interno di sé e continuando a riflettere sul Dhamma, la facoltà della saggezza gradualmente maturerà fino al punto che potrete contemplare la mente e gli oggetti mentali soltanto, ciò significa che state cominciando a sperimentare il corpo come immateriale. Quando l'intuizione è così sviluppata, non andrete più a tentoni, incerti su come interpretare il corpo e il suo modo di essere. La mente sperimenterà le caratteristiche fisiche del corpo come oggetti senza forma con cui essa entra in contatto. Infine, contemplerete solo la mente e gli oggetti mentali, cioè quegli oggetti che arrivano a livello di coscienza.*

*Esaminando ora la vera natura della mente, osserverete che, nel suo stato naturale, non ha preoccupazioni o ambizioni che la sommergano. E' come una bandiera che sia stata legata all'estremità di un'asta; se niente la muove rimarrà così, tranquilla. E se si muove significa che c'è del vento, una forza esterna che la fa agitare. Allo stato naturale, la mente fa lo stesso - in essa non vi è né amore né odio, né disapprovazione. Essa è indipendente, in uno stato di purezza che è completamente chiaro, raggiante, non offuscato. Nel suo stato puro la mente è pacifica, senza felicità o sofferenza, - in effetti non sperimenta nessun vedana (sensazione). E' questo il vero stato della mente.*

*Lo scopo della pratica, quindi, è guardarsi internamente, cercando e investigando fino a quando troverete la mente originale. La mente originale è detta anche la mente pura. La mente pura è la mente senza attaccamenti. E' in*

*uno stato di perenne conoscenza e attenzione, completamente consapevole di ciò che sta sperimentando. Quando la mente è così non vi sono oggetti mentali piacevoli o spiacevoli che la possano turbare, non li insegue. La mente non 'diventa' nulla. In altre parole, nulla può scuoterla. La mente conosce se stessa come purezza. Si è evoluta verso una vera, completa indipendenza; ha raggiunto il suo stato originale.*

*E come ha potuto raggiungere questo stato originale? Attraverso la facoltà della consapevolezza, riflettendo con saggezza e vedendo che tutte le cose sono solo condizioni che sorgono dal mutuo interagire degli elementi, senza che vi sia nessuno che li controlli. E così capita anche quando sperimentiamo la gioia e la sofferenza. Questi stati mentali sono solo "felicità" e "sofferenza". Non vi è qualcuno che 'ha' la felicità, la mente non 'possiede' la sofferenza; gli stati mentali non 'appartengono' alla mente. Osservatelo voi stessi. In effetti, queste sono cose che non riguardano la mente, sono separate, distinte da essa. La felicità è solo uno stato di felicità; la sofferenza è solo uno stato di sofferenza. Voi siete solo coloro che fanno questo.*

*In passato, a causa delle radici dell'avidità, dell'odio e dell'illusione presenti nella mente, essa avrebbe reagito immediatamente quando entravate in contatto con qualcosa di piacevole o spiacevole, e attraverso questa reazione vi sareste 'impadroniti' di quell'oggetto mentale, sperimentandolo come sofferenza o gioia. E così potrà avvenire ancora fino a quando la mente non conoscerà se stessa, fino a quando non sarà chiara e illuminata. Quando la mente non è libera, si lascia influenzare da qualsiasi oggetto mentale le capiti di sperimentare. In altre parole, non ha un rifugio, è incapace di dipendere veramente da se stessa. In questa situazione, quando ricevete una piacevole impressione mentale diventate allegri o diventate tristi quando l'oggetto mentale è spiacevole. Così la mente dimentica se stessa.*

*La mente originale, invece, è al di là del bene e del male, poiché questa è la natura originale della mente. E' un'illusione essere felici per aver sperimentato un oggetto mentale piacevole. E' un'illusione essere tristi per aver sperimentato un oggetto mentale spiacevole. Gli oggetti mentali sorgono con il mondo, sono il mondo. Danno l'avvio alla felicità e alla sofferenza, al bene e al male, e a tutto ciò che è soggetto all'impermanenza e all'incertezza. Quando*

*vi separate dalla mente originale, tutto diventa incerto: solo una catena interminabile di nascita e morte, dubbi e apprensioni, sofferenza e fatica, senza la possibilità di fermare, di far cessare tutto ciò. E' questa la ruota eterna delle rinascite.*

*Samadhi significa la mente fermamente concentrata, e più praticate più la mente diventa stabile. Più la mente è concentrata, più essa diventa risoluta nella pratica. Più contemplate, più diventate fiduciosi e la mente diventerà così stabile che non potrà più essere smossa da nulla. Sapete perfettamente che nessun oggetto mentale la può scuotere. Gli oggetti mentali sono oggetti mentali; la mente è la mente. La mente sperimenta stati mentali buoni o cattivi, felicità e sofferenza, perché viene illusa dagli oggetti mentali. La mente che non si fa ingannare non può essere turbata da nulla, poiché nello stato di consapevolezza, vede tutte le cose come elementi naturali che sorgono e scompaiono: solo questo! Si può avere questo tipo di esperienza anche quando non si è riusciti a lasciar andare completamente.*

*Semplificando, lo stato che è sorto, è la mente stessa. Se contemplate seguendo la verità delle cose così come sono, vi accorgete che esiste un solo sentiero e che è vostro dovere seguirlo. Significa che sapete, fin dall'inizio, che gli stati mentali di felicità e dolore non sono il sentiero da seguire. E' qualcosa che dovete capire da soli: è la verità delle cose così come sono! Siete in grado di capire tutto ciò - siete consapevoli con la giusta visione delle cose - ma allo stesso tempo non siete in grado di lasciar andare completamente i vostri attaccamenti.*

*Qual è allora il modo giusto di praticare? State nella via di mezzo, che vuol dire prendere nota dei vari stati di gioia e dolore, ma contemporaneamente teneteli a debita distanza sia da un'esagerazione che dall'altra. Questa è la via corretta di praticare: mantenere la consapevolezza anche se non siete in grado di lasciar andare. E' la via più giusta, poiché, anche se la mente è aggrappata ai vari stati di gioia o sofferenza, vi è sempre la consapevolezza di questo attaccamento. Ciò significa che quando la mente si attacca a stati di felicità, voi non le date importanza e non ne gioite e altrettanto non criticate gli stati di sofferenza. In questo modo potete veramente osservare la mente così com'è. Quando praticate fino al punto di portare la mente oltre la gioia e l'infelicità,*



*automaticamente sorgerà l'equanimità, e voi non dovrete fare altro che contemplarla come un oggetto mentale e seguirla, pian pianino. Il cuore sa dove andare per essere oltre le negatività, e anche se non è ancora pronto a trascenderle, le mette da parte e continua a praticare.*

*Quando sorge la felicità e la mente vi si attacca, prendete proprio questa felicità come oggetto di contemplazione; lo stesso, se la mente si attacca all'infelicità, prendete questa infelicità come oggetto di contemplazione. Finalmente la mente raggiungerà uno stadio in cui sarà pienamente consapevole sia della felicità che dell'infelicità. E questo accadrà quando sarà in grado di mettere da parte sia la felicità che la sofferenza, sia il piacere che la tristezza, quando sarà in grado di mettere da parte il mondo per diventare allora il 'conoscitore dei mondi'. Una volta che la mente 'colei che conosce' - può lasciar andare, è qui che si stabilizzerà ed allora la pratica diventa veramente interessante.*

*Ogni volta che vi è attaccamento nella mente, continuate a battere su quel punto, senza lasciar andare. Se c'è attaccamento alla felicità, continuate a meditarvi sopra, senza permettere che la mente si allontani da quello stato d'animo. Se la mente si attacca alla sofferenza, afferratevi a ciò, tenendovi ben stretti e contemplando subito quella disposizione d'animo. Anche se la mente è intrappolata in uno stato mentale negativo, riconoscetelo come uno stato d'animo negativo e la mente non ne sarà più distratta. E' come quando si capita in un cespuglio di rovi; ovviamente non lo fate appositamente, anzi cercate di evitarlo, ma può capitare che vi troviate a camminare tra le spine. E come vi sentite allora? Naturalmente provate avversione. Anche se lo sapete, non potete fare a meno di essere 'in mezzo alle spine'. La mente continua ancora a inseguire i vari stati di felicità e sofferenza, ma non indulge in essi. Il vostro è un continuo sforzo per eliminare ogni attaccamento dalla mente, per eliminare e per ripulire la mente da tutto ciò che è esteriore, mondano.*

*Alcuni vogliono pacificare la mente, ma essi stessi non sanno che cos'è la pace. Non sanno che cos'è una mente tranquilla! Vi sono due tipi di tranquillità mentale: uno è la pace che viene per mezzo del samadhi, l'altro è la pace che viene da pañña. La mente che è calma per mezzo di samadhi è una mente ancora in preda all'illusione. La pace che si raggiunge per mezzo del*

solo samadhi, dipende dal fatto che la mente è separata dagli oggetti mentali. Quando non sperimenta alcun oggetto mentale, allora è calma, e perciò uno si attacca alla felicità collegata a questa pace. Tuttavia, quando c'è il contatto con i sensi, la mente vi si precipita dentro subito, poiché ha paura degli oggetti mentali. Ha paura della felicità e della sofferenza; ha paura della lode e della critica, ha paura delle forme, dei suoni, degli odori e dei gusti. Chi ha la pace per mezzo di samadhi ha paura di tutto e non vuole essere coinvolto in niente e con nessuno. La gente che pratica samadhi in questo modo, vorrebbe isolarsi in una grotta, dove può sperimentare in pieno la beatitudine del samadhi, senza mai doverne uscire fuori. Appena trovano un posto isolato, vi si intrufolano e vi si nascondono.

Questo tipo di samadhi porta con sé molta sofferenza: per loro è difficile uscirne fuori e avvicinarsi agli altri. Non vogliono vedere forme o udire suoni. Non vogliono sperimentare completamente nulla! Devono vivere in appositi luoghi particolarmente tranquilli, dove nessuno possa disturbarli con la presenza o con le parole.

Questo tipo di pace non è utile allo scopo. Quando avete raggiunto un normale livello di calma, allontanatevi. Il Buddha non ci ha insegnato a praticare samadhi nell'illusione. Se vi accorgete di praticare in questa maniera, smettete subito. Se la mente ha raggiunto la calma, usate questa calma come base di contemplazione. Contemplate la pace della concentrazione e usatela per collegare la mente con i vari oggetti mentali che sperimenta, riflettendoci poi sopra. Contemplate le tre caratteristiche di aniccam (impermanenza), dukkham (sofferenza) e anatta (non-sé). Riflettete e quando avrete contemplato abbastanza, potete ristabilire senza pericolo la calma del samadhi, sedendo in meditazione e poi, una volta riottenuta la calma, riprendete la contemplazione. Man mano che acquistate conoscenza, usatela per combattere le negatività e allenare la mente.

La pace che viene per mezzo di pañña è un'altra cosa, perché quando la mente lascia lo stato di calma, la presenza di pañña la salva dal timore per le forme, i suoni, gli odori, i gusti, le sensazioni tattili e le idee. Vuol dire che ogni volta che c'è un contatto sensoriale, la mente è subito consapevole dell'oggetto

*mentale e lo lascia perdere - la consapevolezza è abbastanza acuta per poterlo fare immediatamente. Questa è la pace che arriva per mezzo di pañña.*

*Quando praticate in questo modo, la mente diventa molto più raffinata di quando sviluppavate solo samadhi. La mente diventa potentissima e non cerca più di scappare. E' questa energia che allontana ogni timore. Prima avevate paura di ogni esperienza, ma ora conoscete gli oggetti mentali per quello che sono e non ne siete quindi più spaventati. Conoscete la vostra stessa forza mentale e non ne siete più intimoriti. Quando vedete una forma, la contemplate; quando udite un suono, lo contemplate. Diventate abili nella contemplazione degli oggetti mentali e comunque essi siano, li potete lasciar andare. Vedete chiaramente la felicità e la lasciate andare. Qualsiasi cosa vediate, la lasciate subito andare. In tal modo tutti gli oggetti mentali perdono la loro forza e non possono più trascinarvi con loro. Quando sorgono queste caratteristiche nella mente del praticante, si può cambiare il nome della pratica, chiamandola vipassana, che significa chiara conoscenza in accordo con la verità. E' tutto qui: conoscenza in accordo con la verità sulle cose così come sono. Questa è pace al più alto livello, la pace di vipassana.*

*Il vero scopo della pratica, quindi, non è sviluppare samadhi, sedendosi in meditazione e aggrappandosi a quello stato di beatitudine che procura. Dovete anzi evitare questo stato. Il Buddha ha detto che dovete combattere apertamente la vostra battaglia, non nascondervi in una trincea cercando di evitare le pallottole del nemico. Quando è il momento di lottare, dovete saltar fuori con le armi in pugno, dovete per forza uscire dal nascondiglio. Non potete più stare lì a poltrire quando è tempo di battaglia. Questa è la pratica. Non dovete permettere che la mente si nasconda, acquattandosi nell'ombra.*

*Ho spiegato la pratica a grandi linee, affinché non abbiate ad impantanarvi nel dubbio, affinché non vi siano esitazioni sul modo di praticare. Quando c'è la felicità, osservate quella felicità; quando c'è la sofferenza, osservate quella sofferenza. E così stabilizzati nella consapevolezza, provate a lasciarle andare entrambe, a metterle da parte. Ora che le avete osservate e quindi le conoscete, continuate a lasciarle andare. Non è importante che meditate seduti o camminando, se continuate a pensare non fa niente. La cosa importante è essere sempre e continuamente consapevoli della propria mente. Se vi trovate*

*invischiati in troppe proliferazioni mentali, raccoglietele tutte insieme, e contemplatele come se fossero un tutt'uno. Ne taglierete l'energia alla radice dicendo: "Tutti questi pensieri, queste idee e immaginazioni sono semplicemente delle proliferazioni mentali e basta. Tutto ciò è aniccam, dukkham e anatta. In nessuno di loro risiede la certezza". E poi lasciatele subito perdere.*